

سلاسل

العدد ٩٧٦ - ٩٧٧ ديسمبر ١٩٧٤ - ٨٠ مليغا

• فف هذا العدد:
أشرف الشريف • زيكوزكي
دكتور عصفور وسير و تهته
• هدية العدد:
الكرة أجوال

يا برتقال أحمر وكبير..
النهاردة الوقفة وبكرو العيد



أولادى

حبايب قلبى

أيامنا القسامة ، كلها
أيام .. عيد الإصحى ..
عيد رأس السنة .. عيد
الميلاد .. كل سنة وانت بخص
وبصحة ولى سعادة .. والأعياد
والإجازة ، فرصتك للانطلاق ،
وبمتهنى المرح حاول ما أمكنك
أن تفتح عينك فى هذه الفترة
على كتاب جديد ، تعرف
أكثر وأكثر .. الفراء عن
رحلات ابن بطوطة ، ماركو
بولو ، جاليليو . فنحن
لا نعرف الكثير جداً عن
العالم ، إنما نعرف القليل
جداً عنها ، وحاول أن تقوم
بزيارة متحف جديد ، أو
حتى بعيد لا تعرفه وتأكد أنه ليس
فى الدنيا أجمل من أن تتحرك
من جديد ، والى جديد ..
افتح عينك على بلدك ، ثم
على الدنيا فيما بعد باذن
الله . العالم كبير ، واسع
جداً ، لك حولة ، در حول
الدنيا ، لتعرف الناس
أكثر ، وسوف تجد أن البشر
جميعاً يستحقون الحب ، كل
الحب ، وسوف تكتشف
أنك تحب الأبيلى ، والأسمر
والأصفر ، وسوف تعرف أننى
كل انسان قدرا هائل من الخير
وأن كل انسان مربوط بقروقه
وعاداته وتقاليدته وتاريخه .
اقول هذا ، حتى لا تمر
الاشياء ، وانت مشغول عنها
بالملابس الجديدة وبمعدتك ،
مشغول بالاكل والشرب
وفزقة الاب .. وللى راى أن
الانسان ياكل ويشرب كثيراً ،
ربما أكثر مما يجب .. وأن
لدى كل انسان كنزاً من
الحيوية ، وطاقة هائلة ،
لكنه لا يستغلها كما يجب .
بل أيضاً يصعب قدرا هائلاً
من طاقته وحيويته فى النوم
والكسل ، أو ما نسميه
الراحة .. كلمة نريح بها
أنفسنا ، إذ أكثرنا يعمل أقل
مما يجب ، ولا يعرف كثيراً
عن حوله ، وأيضاً نعرف
قليلاً عن أنفسنا ، فالمعرفة
لروعة ..
ولو سألتنى ماذا الفصل
أنا شخصياً فى إجازة العيد!!
والى أين ؟! .. أجيبك
يا حبيبى : الى الأراضى
القدسة .. لاداء الفريضة
وزيارة قبر الرسول بالذال الله
كل حبى ..

ماما لبنى

يوم من الأيام فى تياة عصام



سباخ - سباخ - الشفاء كله
كده - يوم بطاطس ويوم - سباخ !!
على الغدا سباخ ، وعلى العشا سباخ (.. هى صحيح
مغذية ، وكلها حديد وتذى قوة ، والرجل النهار
الى دايم أشوفه فى الصبور المتحركة فى السينا
كل مايتع فى مطب ، أو يحب يشيل حاجة حديد أو أى
شئ ثقيل ، فوراً يفتح علبة سباخ ويأكلها ، تبص نلا فى عضلاته
كبرت ، وبقي فى قوة ٨٠ حصان (ولا عزيزة سيارة جدو) ويقول : أنا القوى المتين .. أنا
الحديد .. وأقدر أغلب الخريت ، كل ده أنا أعرفه كويس ، لكن برضه مش باحب السباخ
أنا أحب السباخ الى ماما بتطبخها بس - (ودادة بطوطه كمان تعرف تعملها كويس) ،
لكن غيرها مافيش ! - ليه دادة - زينب - مش بتطبخ فى المدرسة ملوخية مثلاً ؟
أو يجيبوا لنا بطيخ - ليه ؟ - علشان إحنا فى الشتاء ، ولسه .. لا
الملوخية ولا البطيخ طلعوا - النهارده أنا اتغديت سباخ ، لكن مش
عاوز أتغدى سباخ تانى ! - هو ليه ؟ - مقرر علينا السباخ دى ؟ - وحرث
زى - عزيزة - بالضبط ، لما تركب رأسها وتصمم إنها لا تمشى ولا
تتحرك خطوة واحدة ، وصممت أنا كمان ، وبكل إصرار أشرب
الشوربة وبس على العشاء ، وطبعا النتيجة إني جعان جداً ، وعصافير
بطنى بتزقزق ، أو على الأصح بتعيط من الجوع ، ودلوقت أنا مستعد أعمل
زى 'أيمن' ، وأكل أى حاجة ، وبأى كمية ، أهل ليه ؟ جعان يا ناس !
ولفتت على أفراد الشلة المحترمين ، أشوف كده واحد منهم يكون عنده
كيك أو بسكوت .. أى حاجة يا ناس ! لكن للأسف كله مشطب ! جماعة مفاجيع .. طيب والهل ؟ - رح
لأيمن ، رغم إني متأكد ، لو كان عنده أى حاجة ضرورية يكون أكلها ومشطب عليها ، لكن غريب ، واللى
حسبته لقيته ، 'أيمن' كمان فى حالة جوع - ولأول مرة دولابه فاضى على الآخر ، قلت له : " ديترف
يا مدير القوين " - قال لى : " استنى - أنا عندي فكرة "



" طيب قول قوام وأنا أنفذ " - رد وقال : " ليبي
تروح المطبخ تدور على حاجة نأكلها ؟ " - وحصل
نزلنا بكل هدوء .. مافيش داعى نصتحي النابيين ،
وللاحتياط ، 'أيمن' أخذ معاه البطارية ، خاف
نقع ، أو نعمل أى حوادث - تبقى مشكلة ، أو يبحنى
أصبح - كارثة ، ووصلنا قد ام الشلاجة الى فيها
كل المأكولات ، تقريباً تشبه الغرفة الصغيرة
جداً ، طولها متر ونصف وعرضها حوالى متر ،
وكلها رفوف فيها لحوم وخضار وسماك
وفاكهة وجبنة وزبدة وبسطرمة - كل تموين المدرسة يعنى ، وفتح 'أيمن' باب الشلاجة ،
ودخل فيها علشان يختار مالد وطاب ، وسألنى : تحب أجيب لك بسطرمة أو مجنق أو -

وفي ثواني سمعت صوت عم عثمان، ومعه حارس المدرسة، وسمعته لما قال:

لازم في المطبخ حرامي، وأنت سمع أصوات الحلل التي وقعت لما الحرامي كان عاوز ياخذها، وبصوت شديدة فتحوا الباب (لأن الأكرة دايماً



تعمل مشاكل، وعلشان كده الباب دايماً بيسيويه مفتوح، ده الكلام الذي فهمته منه). وفجأة - انفتح الباب، ولقيت عم عثمان - ماسك عصاية كبيرة، ومتحفز للحرامي. لكن أول ما شافني قال لي: "كده يا عصام؟ أنا تقريباً مت



من الخوف، من الرعب - أنا افكرت حرامي -". وخرجنا من المطبخ وأنا بسرعة جريت على أيمن - المسكين باب الشلاجة انقلب عليه، ففتح له، وكان في حالة تجدد، أو ما أشبه، وكان على وشك البكاء، لأنه مش قادر يصرخ - ولو صرخ حتى مين يسمعه! - خرج أيمن يعطس ويرتعش - بجد أنقذته - لك عمر يا أيمن - (عطس - ع - عطس) وكانت منظره يعطس من الضحك -

"كده تسيبني وحدي" - بص عم عثمان وقال: "ليه تنزلوا المطبخ بالليل؟ لما تحبوا تاكلوا حاجة فتولوا لدادة زينب"، وهي تنصرف - على العموم اتفضلوا، والمرة دي بس سمح - ولكن - والله - والله - فلك له: "خلاص - من غير أيمن - توبة يا عم عثمان" - أوعدك وحياة بابا وماما وجدو والعائلة الكريمة فرداً - فرداً، مستحيل أعمل كده تاني، والعشاء ضروري آكل، حتى ولو كان



سبانخ - دي نار الصباغ ولاجنة قاطعني - أيمن - وهو برضه بيعطس وقال: "تسيبني وحدي - طيب - (عطس) - و - (عطس) - والله لأقول لأبلة "أمينة" الناظرة



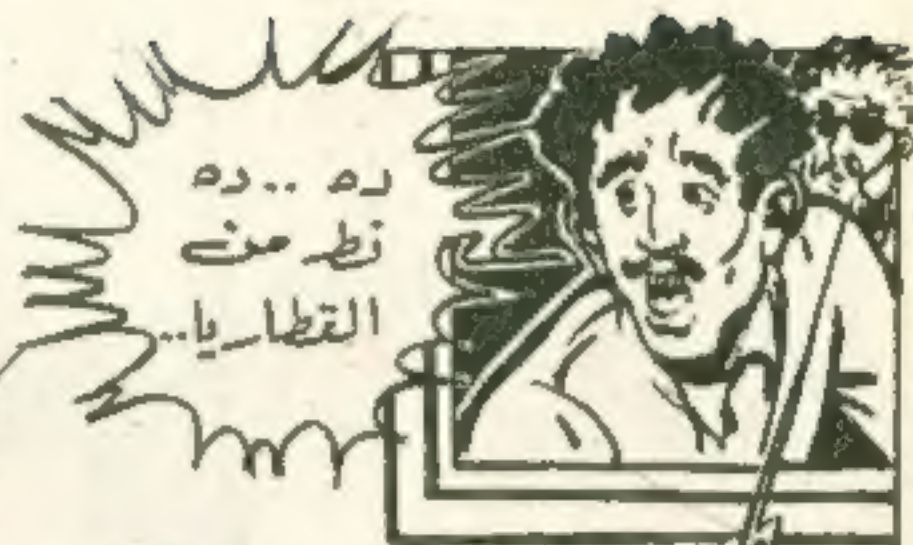
قلت: "لا - كفاية جبنة يا أيمن" - واعترض: "يا أيمن بقي تشوف كل الحاجات دي، وبرضه تقول كفاية جبنة علشان كده إنت عامل زي عود القصب، والواحد ينغلك نظير" - كلامك يغيط، وتصرفاتك كمان - وأيمن قعد يأكل جزر على خيار، ويقشر يوسف أفندي - أي شيء - وكل شيء ما عنده مانع - كفاية - ناخذ عيش - كفاية يا أيمن - واعترض كالمعتاد: "طيب - روح إنت هات العيش من المطبخ وتعال" - وفضل هو جنب الشلاجة وهو سعيد؟ قيراط، وكأنه قاعد في كازينو على النيل، (والدنيا برد الأيام دي) - إنما هو حجر - ذنبه على جنبه وخرجت أدور في المطبخ على عيش، لكن ما فيش فايدة! - يا ساتر! - إيه ده؟ - ولا حتى رغيف واحد؟ وفضلت أفتح كل دواب وأقفله، وأخيراً لقيت العيش -



في دواب صغير في الركن - يا سلام! - أسطى عمده - الطباخ راجل ذكي (زي تمام) علشان كده حط العيش في كعبيس شايلون علشان يفضل طري للصبح - وأخذت رغيف عيش، وكنت سعيد جداً - يكفيني أنا وأيمن، وكمان لأن أكلتي المفضلة عيش بالجينة! - يا سلام يا عصام! - ح تبقى أكلة إسمالذيدة جداً، ورجعت ناحية الباب التي كنت قفلته ورابيا علشان أقدر أطلع النور وأدور على العيش على راحتي وجربت أفنحه - لكن - يا أخير! ده مش راضي يفتح! وحاولت بكل فتوى أفنحه - ولا فايدة لا - واستعملت الإيدنين والرجلين - برضه ما فيش فايدة - طيب أحمل إيه دلوقت؟ - أبات يعني في المطبخ - أمامك فطيرة صبيح! - والمسكين - أيمن - منتظر في جنب الشلاجة - وكان الحل الوحيد لي أختبط وأعمل هيصة علشان أي مخلوق يفتح لي - ومسكت غطا أكبر حلة في المطبخ، وفضلت أختبط به على الترابيزة، فوقعت كل الحل وكل أدوات المطبخ - طبعا آخر ضجيج - وآخر هيصة -







ده .. ده
نظ من
القطار يا ..

وراه ..



ويجري الرجل الهارب
حامل حقيبته بكل
عزم وهو يتلفت
خوفاً من العيون ..

وعندما يصل إلى طريق السيارات يشير لسيارة بالوقوف
وكانت هي سيارة .. أشرف الشريف ..



خذفنا
معاك من
فضلك !



اتفضل
اركب !



احنا
رايعات
القاهرة !

أيوه أنا ...
قصدي أقول
أنا عاوز روح
القاهرة ..



بأي طريقة لازم
نحصله .. ده المعلم
يخلص علينا يا راجل !

حظنا
وحش !

ولا يهمك ..
أنا عرفت نعرفتها
وكلها ثواني وعربية
ثانية تاخذنا وراه !

شفت يا ناصح .. آهو
فلت منا وركب عربية
ملاك ..

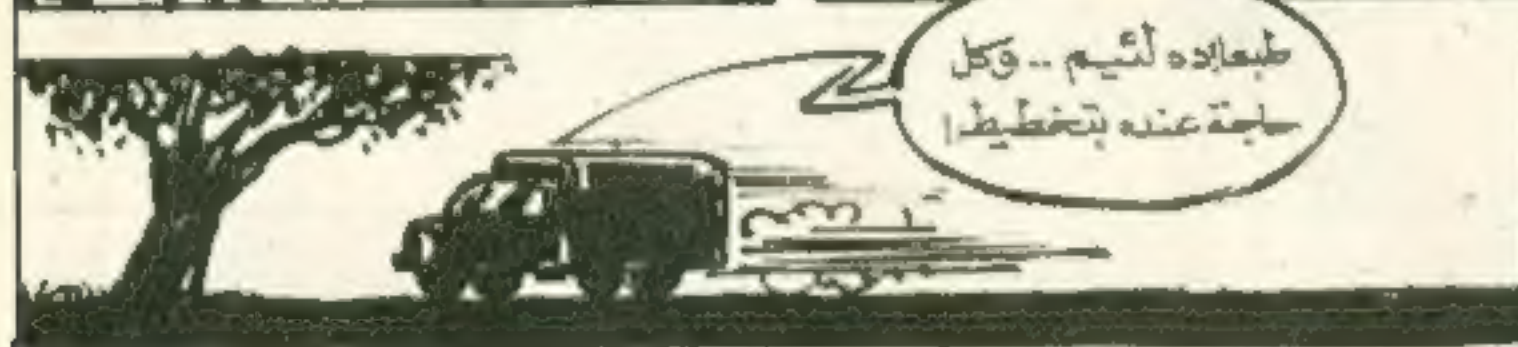




وحياة
والدك تسوق
بأقصى سرعة
ممكنة !

أركبوا !

خذنا
معناك !



طبعاً له لثيم .. وكل
ساعة عنده بتخطيطاً

تفتكر الراكب معاهم
دول بقية رجالته ؟



أهي العرسية اللي ركبها !

وقف
يا أسطى ..
استنى هنا !



أنا بجان ..
وعاوزه حمام
مصحى !

وانت
نتاكل
إيه ؟



لا .. ولا
حاجة !





ولكن أشرف
يضرب بقدمه يد الرجل

المصوبة نحوهم
بالمسدس ..
فيطير في
الهواء ...

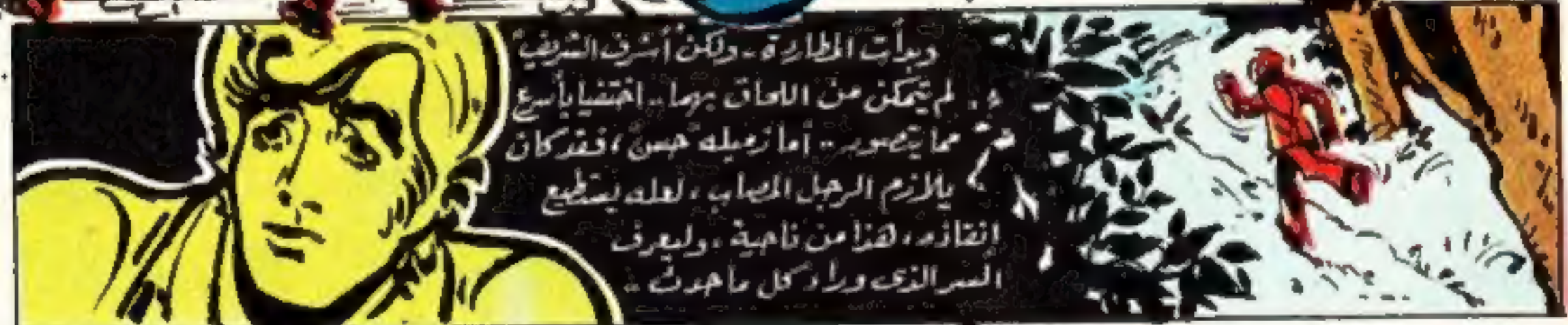


إبعد
يا أشرف

... ليستقر في يد الرجل الآخر الذي
يجد فرصة ويطلقه رصاصة
نحو عسنة وأخرفه
نحو الرجل ...



ويضع ردهم الطلقات
عندما لها يدور ..
فيفتر الرجلان
بالشظية ، وتبقى
الرصاصة المستقرة في
صدر الرجل ..



وبدأت المطاردة .. ولكن أشرف الشريف
لم يتمكن من اللحاق برما .. اختفيا بأسرع
مما يتصور .. أما زميله حسن ، فقد كان
يلازم الرجل المصاب ، لعله يستطيع
إنقاذه ، لقنا من ناحية ، ويعرف
السراية وما كل ما حدث ..

ويجده الكامات الأخيرة .. انتهت حياة الرجل المار
ليترك .. أشرف .. وعسنة .. أمام لغز محير ...



اسمه .. سعيد
الدقاق .. من تحت
الأنفوشي .. العهنة
سباك .. غريبة ! وليه
لايس ملابس الصيادين



الصوص سرقوا
الجواهر كلها .. جواهر
الشمس .. سيد وعزيز
ح يقتلون لو عرفوا
اللى حصل ..





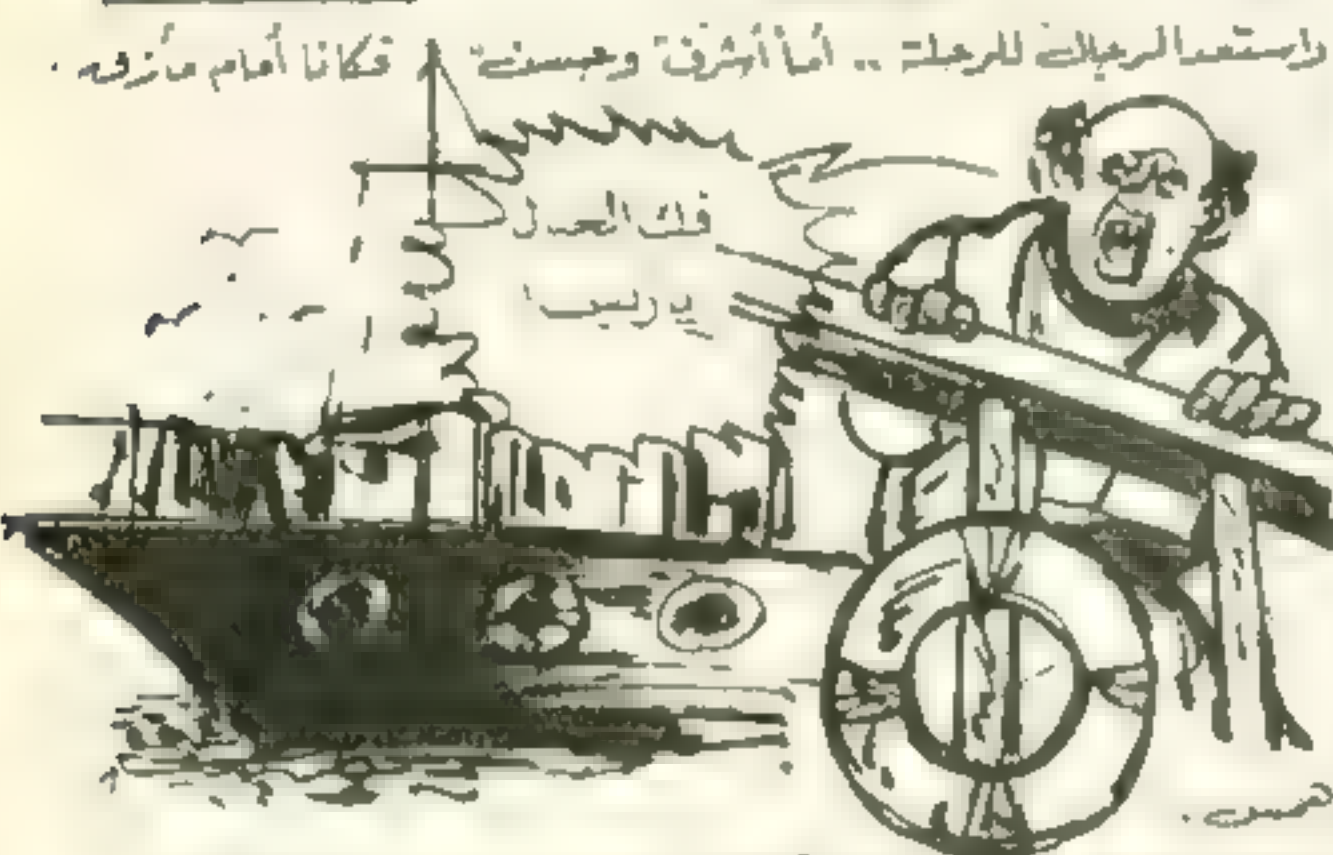
وهو المصوب ..
إنت بفضل معاكم الى ان
تكتشف مكان الجواهر



طالبنا انهم عرفوا سرنا يا معلم .. عزيز
لازم يفضلو معانا هنا، وأي
كذب في كلامه العرق دماهم



لا أبداً ...
الحكاية وما فيها
إن سعيد ..

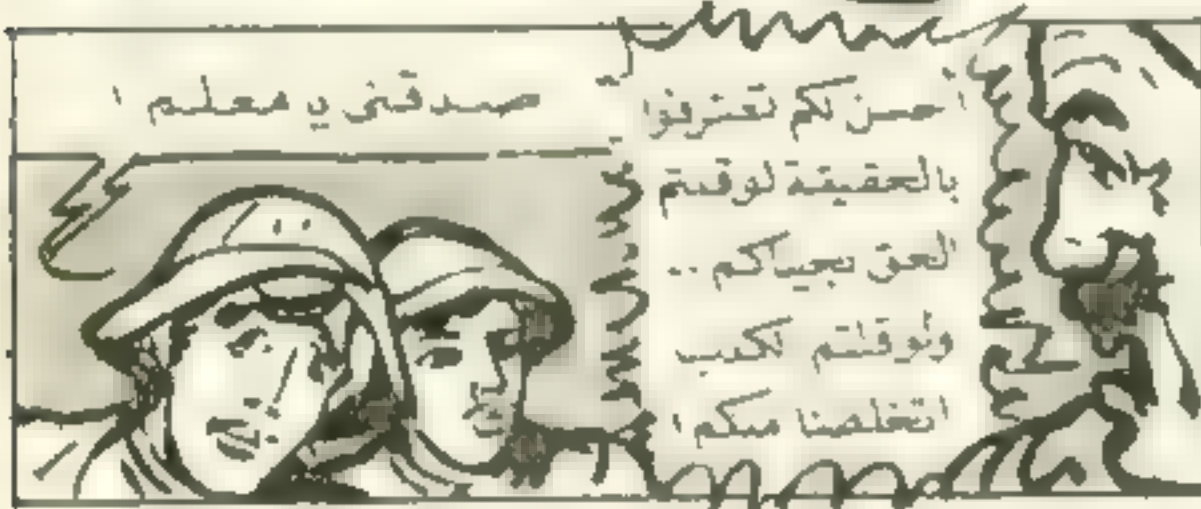


راستعدا الرميكة للرحلة .. أما أشرف وحسن .. فكانا أمام مأزق ..
فك العدل
يدري



دعنا يا م ..
أظن واضح
دلوقت كذبكم ..
لازم تتخلص منهم ..
دول لازم من
أعوان سعيد الى
هرب الجواهر!

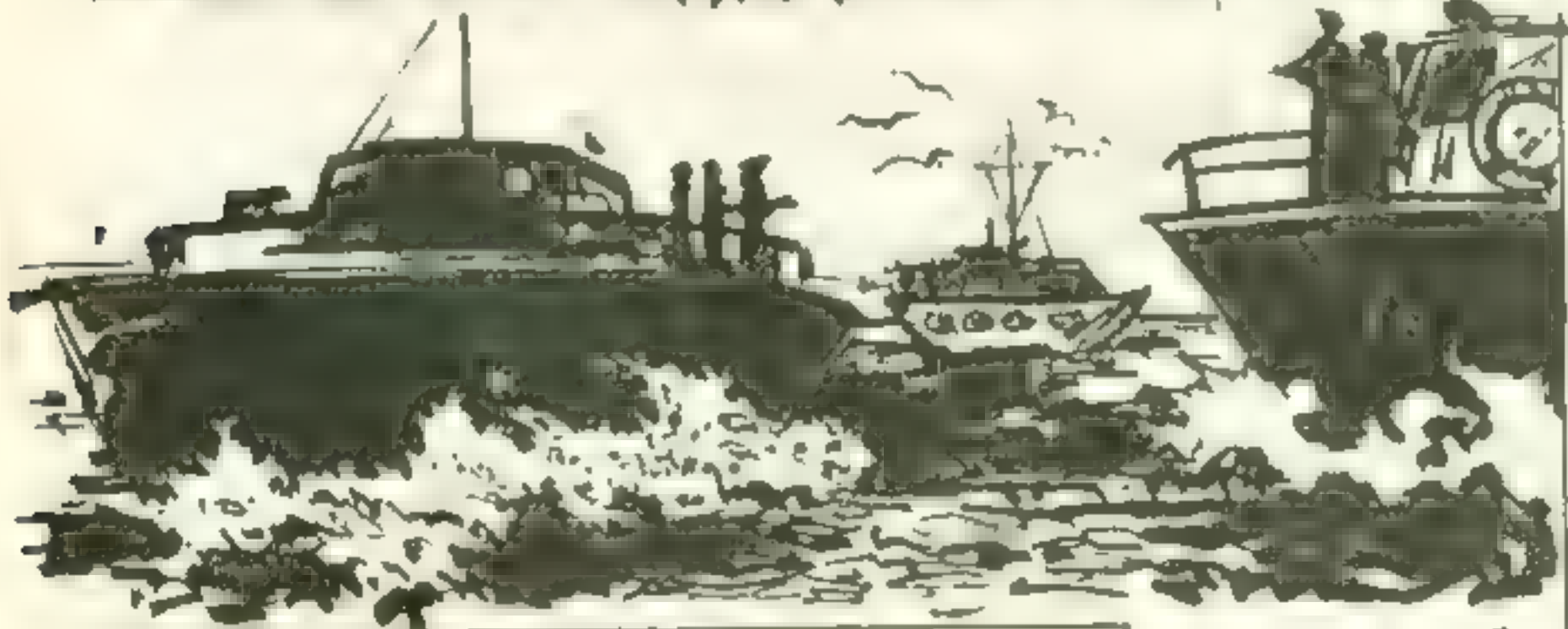
لأن هناك انسان من الرميكة الصيادين يتخذان فت حصة ..



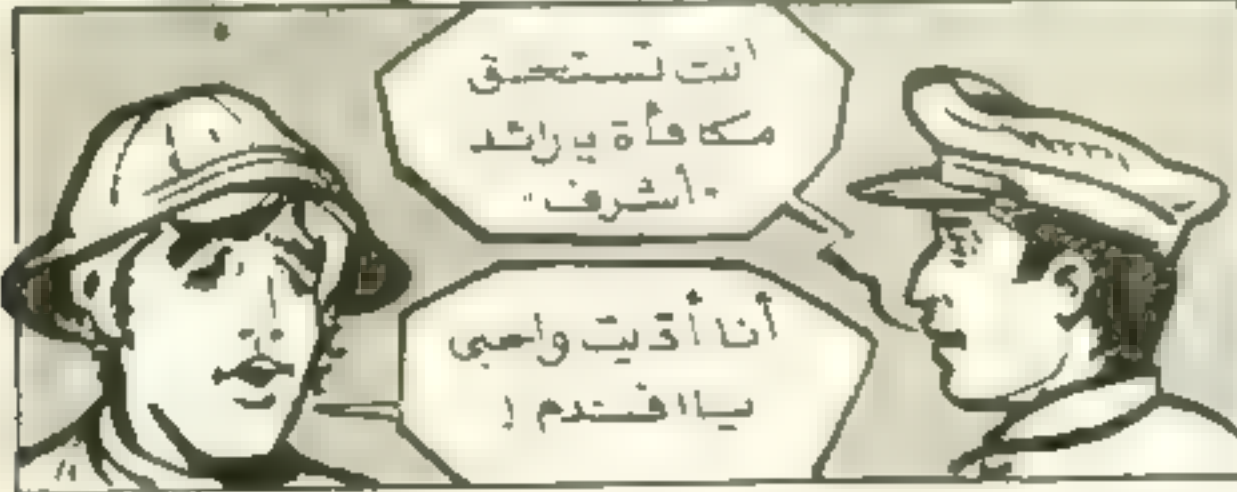
أحسن لكم تعرفوا
بالحقيقة لوقتم
الحق بجياكم ..
ولو قلمت لكذب
اتخلصنا منكم
صديقنا معلم



استنى عليهم ولوقتم
لحاجة المراكب



دى حلوة قويع ..
فيروز الأغور
ودهب الأصفر
هنا ..



أنت تستحق
مكافأة يراشد
أشرف ..

أنا أديت واحبي
يا افتد ..

وتحرم روادى الشرطة
بعد تمقنى إشارة خضنة
ولحبات وفوز لسطح عيشتر
رجال ندمت وجمهم رجال
الشرطة كنية المركبة ..
ويقبضون على اللصوص ..



افتح
حوان
الإرسال
الى في صديق

میناریوہ حسن نعیم
رسنوم حنازم



لكن إياه هو الاختراع
الجدد ١٩

آء۔ دء احسن اختراعاً لی
 ولسر خطیر جدا !



مع السلامة
يا زيكو - العريس
للشطار !

ها-ها-ها



أعمل إليه يا مصطفي ٩٠ - اختراعي
الجديد قرب يشوق النور، وليس
النهاره ح يحفظني ؟

ولا يهتك - يشوف النور بكرة -
الليل باقى عليه ساعتين بس)



ويعتبر العود من المهرجة بعد انتهاء الحفص

بہار و - حق
لا یسمنہا



أنا عبد يتيك الحميم يا زيكو)

طيب - لما رجع البيت
عنه عرضة عليك



أيوم - وأنا ملووث باجمع كل
المعلومات في هذه الآلة
الصغيرة وبعدئذ أضعها
في رأس كيمي



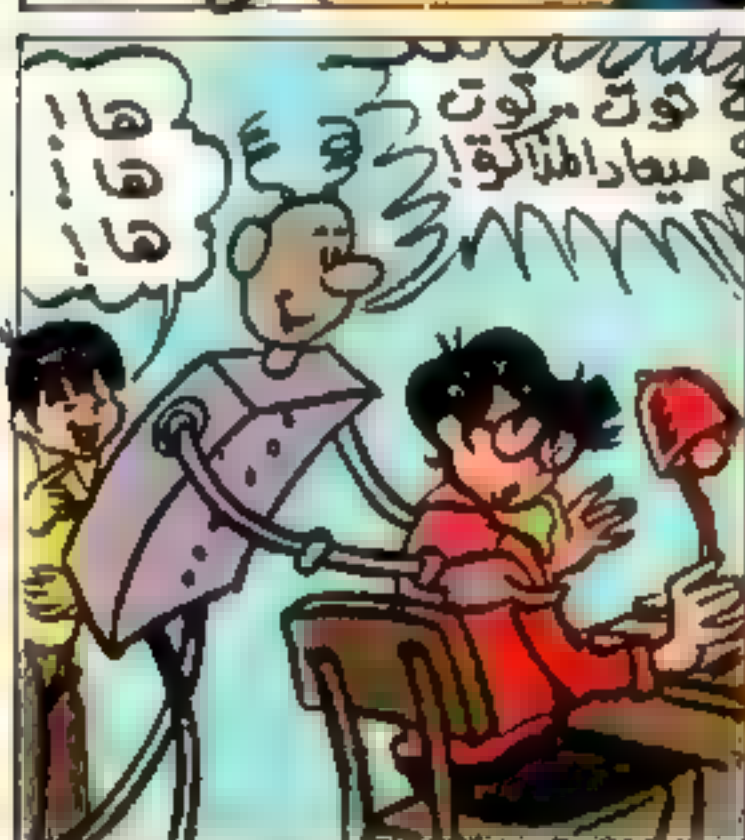
أما السر الخطير، فهو أن كيمو
مصنوع من صلب، ولا يتأثر
بأي شيء !!

معنى ذلك أنه يفعل
يعمل حتى تضد آله
وحدها

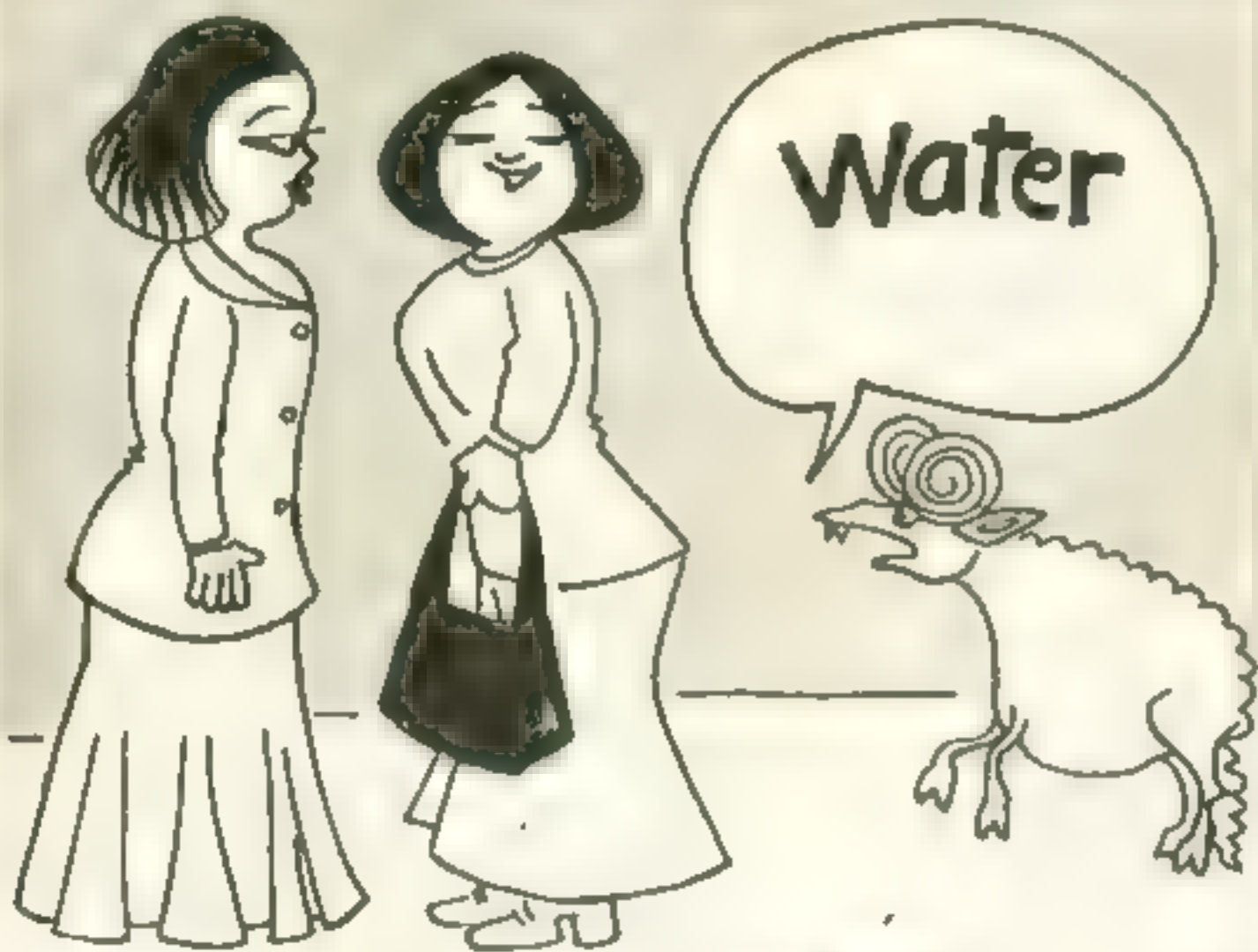


انسان
آلہ

ایہو - انسان آلی
اسمہ کیون من عزیزانہ
لا یضطر ابداً ، وکما وجد
شیئا فی غیر مکانہ
یصلیہ وحدہ



Water



عقدة الخواجة

.. شفتن الخزف بناعنا بشيك (زاي) ؟ .. أصله مستورد من الشرايف !!

هاها

بريت
صدقة



منضية في الدور السابع !!



المهارة بالذمة لو كنتي طلعت حمار مش كان أحسن لك !!

دصينك
العيال !!



وللازم ..
لازم تزود
المصرف لإبنك !



قائمة الطعام في حديقة الحيوان

تقديم : روضة الربيعي

نعم • ماذا تأكل الحيوانات ؟ السؤال خطر ببالي بمناسبة اللحوم المشوية ، والمسلوقة وما له وطاب آكله في العيد • • هذا يتوقف على نوع الحيوان ، السر مثلًا أو سمك القرش ، يحدد في فمده أحد الصيادين وجهه لخدمة للثامة ، أما العيل أو الزرافة ، فلا يهتمان بمثل هذا اللون من الطعام • فالحيوانات أنواع ؟

- سرع لقول هذه الكواسر ، أي تلك التي تنفد على اللحوم • •
- ونوع آخر يتغذى على النباتات
- ونوع ثالث سميته « القارت » أي يأكل أي شيء يصاد •

وكثير من الحيوانات لا يستطيع الحياة إلا في المناخ الذي تعود عليه • فإذا وجد في حديقة حيوان ، أهم المشرقون على الحديقة تنهية الحر له ، وكأنه في موطنه الأصلي • فمثلا ترى الدب الأبيض في حديقة الحيوان وسط صحور ومياه كثيرة تندفق كالشلالات ، حتى يشعر الدب بالرطوبة والبرودة التي تعود عليها في موطنه الأصلي تخيل الآن أنك حصلت على خريت صغير أو تساج أو

كلب بحر ، هدية في عيد ميلادك ، سوف تقصر بالحيرة إذا لم تكن تعرف كيف تغذي هذا الصديق والرسوم على الصفحتين تطبيك فكرة عن غذاء بعض الحيوانات • وهناك بالطبع طيور وحيوانات لا حصر لها في حديقة الحيوان ، ومن الصعب أن نستعرض أنواع أكلها جميعا مرة واحدة • وقد اكتفينا في هذا العدد بأهم الأنواع التي نراها • الطائر الطنان مثلا ، يأكل في اليوم ، ٢ جرام من حبيط يكون

من العسل والبن المكر ، وجراما واحدا من خلاصة اللحم • فيناتينات (١ - ب - ج) اما الببغاء فيأكل ١٠٠ جرام مور وتصاح وكثيري ، و ٢٥٠ جرام حبوب عباد الشمس وشرا وطائر الطوقان يتناول • ١٢٥ جرام لوز + ١٠٠ جرام خبز ولس ، ٢٥٠ جرام لحم وطائر البطريق ، يأكل ٤٠٠ جرام سمك • والى لقاء آخر • مع وحدة شعبة من العلوم والمعارف •



أنا أكل • ١ كيلو صغير طيور
١ كيلو ربة • ١ كيلو خروف • ١٥٠ جرام ماع
٣ كيلو خرافات • ١٢ كيلو قنص

أنا أكل • ٦ كيلو جرام لحم
(يصوم الأسد يوما في الأسبوع)

أنا أكل • ١ كيلو لحم نيئة • كل
ثلاثة أيام •

أنا أكل • ٥ كيلو ربة • ٢ كيلو رقيص
٣٠ كيلو خروف وأضاب ١٢ كيلو سلو وجزر
٤ كيلو خبز • ١ كيلو ماع

أنا أكل • ١ كيلو لوز • ٥٠٠ جرام جزر • غصاية
غذاء • ١ كيلو ربة • ١٥٠٠ جرام جزر • ١٠٠ جرام خبز
هنا • ١٠٠٠ جرام كبد نيئة • ٤٠٠٠ جرام كرفس ورجل
وجذر • برصنة مسلوقة • ٢ كيلو فواكه • غصاية

أنا أكل • ٤ كيلو جزر • ٤ كيلو شعير
(كيلو حشيشة البحر)

أنا أكل • ٧ كيلو أرز ولحم
٤ كيلو بطاطس

أنا أكل • ٧ كيلو سمك مرتين
في الأسبوع (في الشتاء
تضاف كمية من
زيت كبد السمك)

تم تم وسر الخزنت !!



أنا حاي أهو!



مميلو!
مميلو!



سودر محبرين! الكلام ده تقولوه لحصرة
لحد طر، لكن أنا ما يلفعش معايا!



إيه الالف حصل ساف؟
اشين نشدلين تمسكو
وهم سر يسرقوا!



بكلام ده؟

بعشرة حنيه! دهك
هقفة تدره جدداء-
نسعة وحيدة في العالم
ما فيش أخبتها!



مركب جمين فعلا - لارر
أشتره وأقدمه هدية
للكاشن - هادوك!



بص يا مميلو! غموض
جميل لمركب!



آسف جدا يا حضرة، مش من نصيبك
خلاص بعثتها للشباب ده!!



بكلام المركب ده؟



لا - خمسة حنيه لس!

زى بعضه .. عاشان
خاطرك - موافق!



بكلام المركب دى؟



يا ابني .. أنا من هواة
جميع التحف، ومستعد
أدفع لك ضعف
ثمنها! آسف جدا!

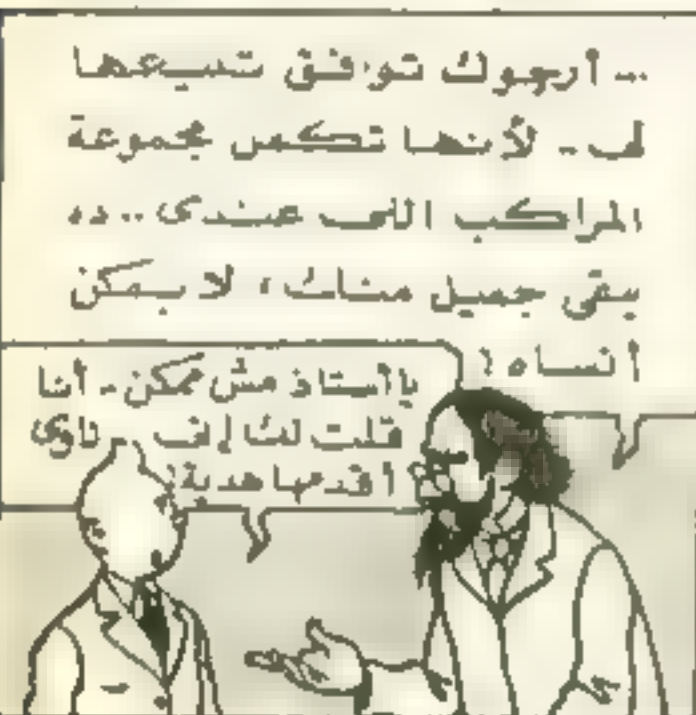


أنا مستعد أشتريها منك!

متأسف! خلاص أشتريتها
ومش بناوي أبيعها!



« اشرب حوث النشل، واختر الخبران « بك وبك »
 « من اعدى الفصائل التي زاد بساطها شغل
 سقوط ، واناء وجودهما في السوق نوحا لعاب سرفه



تري ما سر اصل هذا الرجل على تشار الكركسيه سوق الموهبات

عزيزتي أختي وابنتي

أميرة شكرى



برتقال لذيذ جداً...



- المقادير لاربعة أشخاص .
- ٤ برتقالات = جينة راكوتا = ..
- جرام سكر بودرة + كوب عصير
ليمون .
- ١ = قطعي الجزء العلوى من
البرتقالة .
- ٢ = فرمى البرتقالة مع المحافظة
على شكل القشرة .
- ٣ = قطعي الفاكهة « أى للسبب
البرتقالة » الى قطع صغيرة .
- ٤ = اخلطي القطع الصغيرة مع
الحبن الراكوتا لتجدينه عند البقال
والسكر + عصير الليمون .
- ٥ = املى القشرة بهذا الخليط،
وحشى عليها الجزء من القشرة
المقطوعة .
- حشى هذا الطبق .. والك هناه
وشاه .

أفكار .. أفكار .. أفكار ..

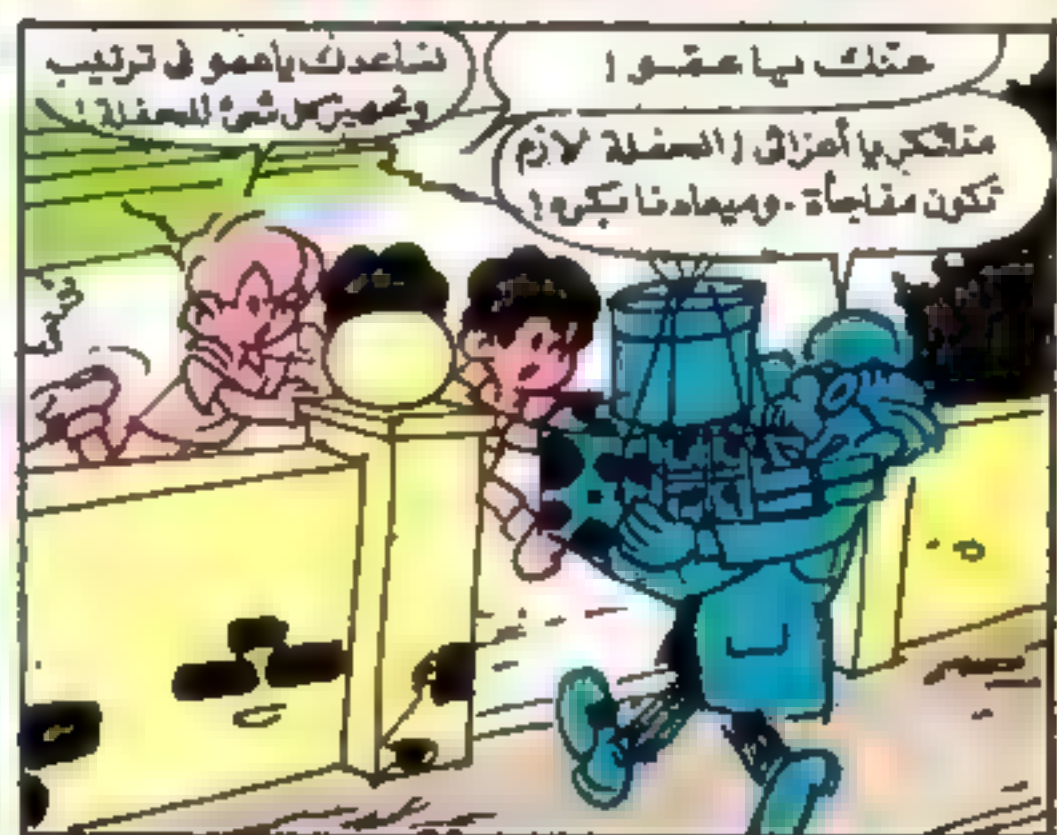
- كثيرا ما نسمع هذا التصريح : « فرن هادى »
حار ، متوسط . وحتى نعرف الفرق بينها لدخلى فى
الفرندورة . بلساواخرجيها
إذا قلت على لونها فان الفرند هادى ، أما إذا
اصفرت فذلك يعنى ان الفرند متوسط ، وفى حالة اكتسابها
لوناً بنياً فالفرند حار .
- إذا لاحظت وجود صدا على السكاكين : خلى
نصف بصل وادعكها فى قليل من السكر البودرة ،
وادعكى البقع سواء كانت بقع صدا او بقعا اخرى
وستحدين ان السكين ياعم .
- امسا لتنظيف الفصوص فادعكها بالماش
مبل بالسيرتو . وتنظيف المرجان والمساج بالماء
والصابون احسن منظف لها .













جسماء الأجسام

تقديم : محمد أبو زيد



نظام المسابقات :

تقام بطولة كمال الأجسام بحسب القانون الدولي للعبة - على طول .. الطول الاول ، والطول الثاني . ويجب أن يسبق المباريات :

١ - الكشف الطبي العام على المتسابقين واستبعاد ذوي العيوب الجسمانية .
٢ - عرض عام لجميع المشتركين في البطولة في الطولين . والطول الاول هو الأقل ١٦٨ سنتيمترا ، واما الطول الثاني فهو ابتداء من ١٦٨ سنتيمترا وتغطي درجات لكل بطل على حدة ، وهي ٢ درجات للاوضاع الطسية بدون شد عضلي و ٢ درجة للاوضاع العضلية .

● يؤخذ احسن ٦ متسابقين لكلا الطولين حسب اعل الدرجات ، ويتقدمون في عرض جماعي .
● يشترك في تعكيم المسابقة ٧ حكام .. وتستبعد الدرجة الأدنى والدرجة الاعلى لكل متسابق ، ثم تجمع باقي الدرجات التي نالها المتسابق وتعلن النتيجة النهائية ، ويرتب الفائزون تبعاً للدرجات التي حصل عليها كل متسابق .

● ويبقى بعد ذلك ان تعرف بشكل سريع .. كيف يمكنك ان تكون واحدا من اصحاب الاجسام المكاملة وذلك يتطلب عدة خطوات :

● أولا : اكتساب اللياقة البدنية عن طريق ممارسة المشي ، ثم العدو الخفيف مبكرا ، لتتأقلم الدورة الدموية .. وتنظيم « التنفس » ..
● ثانيا : هضمك تدريبات « سويدية » لا بد من ممارستها لاكتساب ليونة الجسد اعطاه الحميد الاولى لتقسيه عضليا .. ونهية

« عزيزي قاري مجلة سمير » نحن نساعدك على معرفة كل شيء عن كل الرياضات .. على نعرف بالرياضة هامة جدا ، رياضة : كمال الاجسام . لنا نحن المصريين في هذه اللعبة « مجال عظيم » ، ففي اول بطولة عالمية رسمية عام ١٩٥٢ فاز لنا محمد نصر بالمركز الاول .. كما فاز الدكتور توني بولس بالمركز الاول في بطولة العالم بفرنسا عام ١٩٥٤ ، ولادة كمال نجم الدين بطارق نقطة واحدة .. ومن بعدهما فاز عبد الحميد الحمدي ببطولة العالم عامي ١٩٦٢ و ١٩٦٣ . ورياضة كمال الاجسام تدخل في نطاق اتحاد رفع الاثقال ، والوصول الى الكمال الجسماني ، والكون العضلي المناسب ، ليس بالامر الهين ، فهو يحتاج الى مجهود كبير ، وكفاح طويل في التدريب .

● عبد الحميد الحمدي

العضلات للتدريبات الاشد هنا .. وسنحاول ان نقدم لك مسح الايام المقبلة بعضا من تدريبات السويدي ● ثالثا : هناك تدريبات بالانقال ، لتحديدية ، لاسراة تكتويات العضلات ، هذه ايضا سنحاول ان نقدمها لك في الريب .. ولكن قبل ذلك .. عليك بالانتظام المستمر في العدو بخفيف .. يوميا في الصباح المبكر .. وليل لعابك الى المدرسة .. او عند وصولك لها قبل بدء الدراسة .

● توني بولس



الأحد القادم مفاجأة !
الأحد القادم مسابقة !
الأحد القادم :
شارة سمير للصداقة

● يا احبابي ، هديتنا لكم اليوم عالمية ، طريقة ومفيدة ، وطريقة اللعب بها كما يلي :

١ - يمكنك ان تقضى اسعد الاوقات وحدهم واللعب بها في اوقات فراغك ، او لتستريح على مزيد من التركيز والسرعة .

٢ - مع اصحابك يمكنك الاشتراك في مباراة ، كل اثنين او اكثر ، فيلعب كل منكم بها في دوره او يشترك الجميع وكل واحد معه لعبته .

الفائز هو الذي يستمر اطول فترة في اداة لعبته باسرع ما يمكن .

٣ - اخرجها من كيسها النايلون وامسكها من قبض اليد .

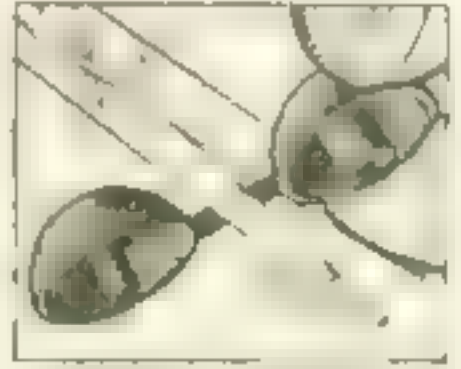
٤ - ثبت يدك بحيث تسدل الكرة .

شرح هدية العدد :

الكرة اجوال



- بالخيط في الهواء ثابتة الكرة .
- ١ - ابدأ بتحريك يدك دائريا امام والى الخلف بحيث تمر الكرة والخيط مشدود من اسفل الثقب رقم ١ الى اعلى الثقب رقم ٢ بالتوالي .
- ٢ - استمر في تحريك يدك دائريا وبانتظام حتى تنتظم لفة الكرة .
- ٣ - بالتدريج اسرع في تحريك



يدك ، فترى الكرة تنور مثل الصديفة خلال الثقبين .

٨ - في الشوط الثاني من المباراة غير حركة يدك من الخلف للامام ، بحيث تمر الكرة من اسفل ثقب ١ الى اعلى ثقب ٢ بالتوالي .

الكرة اجوال :

١ - لترسم نصف دائرة بدون برجل ، حدد العانة الخارجية للثقب رقم ١ .

بقلمك الرصاص .

٢ - الجزء الاوسط المستقيم من اللعبة ، استعمله كمسطرة ايضا لرسم خطين متوازيين .

اسعد الاوقات مع هدايا صنع ..

والى اللقاء مع هدايا اخرى جميلة ومفيدة .



سيد نصير بطل فرفع الأثقال

فقدت الرياضة منذ أيام بطلا رياضيا كبيرا ، كان من المح الرباعين المصريين الذين أنجبهم مصر ..

انترع اول بطولة عالمية في رفع الأثقال ، يوم فاز مصر باليدالية الذهبية لوزن خفيف الثقيل ، في الدورة الاوليمبية التاسعة بامستردام (هولندا) سنة ١٩٢٨ .

وتاريخ هذا البطل الفد حافل بالكفاح .. فقد اختار في شبابه التفرغ لرياضة رفع الأثقال ، وذلك بفضل لونه واستقامته ، منذ ان كان طالبا بمدرسة طنطا الثانوية سنة ١٩٢١ ، وقد حصل على بطولات المدرسة سنة ١٩٢٤ . ومن سنة ١٩٢٥ استترك في بطولة مصر المفتوحة ، وحصل على اول بطولة بمصر للوزن الخفيف وخفيف الثقيل ، وفي سنة ١٩٢٧ انتقل الى النادي الاهل الذي قدم له كل امكانياته ..

وفي سنة ١٩٢٨ اشترك في اول بطولة اوليمبية ، وكان من باب الاحلام آنذاك ان يشترك شاب عربي في بطولة عالمية ، مجرد اشتراكه ، فما بالك بمن يشترك ويفوز ببطولة العالم ، كان هذا ما حققه سيد نصير لاول مرة في تاريخ مصر . وقد فاز بهذه البطولة بعد منافسة حامية مع لا لوس هوستن ا حصل فرنسا ، طما كان لهذا الفوز الكبير اثره على ازدهار رفع

الأثقال في مصر ، فاحتلت عرشها في الماديين العالمية والاوليمبية والاوربية .. ولك ان تصور فرحة مصر بابتها العظيم ، فاستقبل عند عودته استقبال الابطال .. وهو بالفعل بطل .. وفي سنة ١٩٣٠ حصل على بطولة العالم في ميونيخ ، وسنة ١٩٣١ حصل على بطولة العالم في لكسمبورج .. وكان من ابن الفريق ايضا البطل مطاوع حسن .

ومع القناعة بان الرياضي المثال ، ليس هو الذي يستطيع ان يشق طريقه باعتداده وسه حتى يصل الى القمة ، بل هو الذي يستطيع ان يتغلب على نفسه اولا ، ويقهرها يوم يحس انه قد ادى ما عليه .. وانه يجب ان يترك مكانه لغيره ، وفي الوقت المناسب ، وهذا ما احس به وفعله ، فاعتزل اللعب في ديسمبر سنة ١٩٣٥ .. لكنه واصل رسالته بعد اعتزاله ، فالتجه الى تدريب الابطال من ١٩٣٥ - ١٩٤٠ . وفي سنة ١٩٣٦ كاداري ومدرّب لهم ، فمادهم ووجههم ، وقدم خضراته الى العالم ، ولا تنس اننا قد خزننا بكاس العالم سنة ١٩٤٦ بهولندا .

ولا يلوثنى ان القول لك .. ان البطل الرياضي سيد نصير فاز ايضا بوسام الرياضة من الطبقة الاولى سنة ١٩٦٥ ، كما كرمه شوقي امير الشعراء عام ١٩٣٠ بقصيدة وهذه مقدمتها :

شرقا نصير ارفع جبينك عاليا
وتلقى من اوطانك الاكسلا
هذا زمان لا توسط عنه
يبقى الضامر عاليا وجليلا
يا قاهر الغرب العتيد ملان
اشاء مصر على الشفاء جميلا
ان الذي خلق الحديد وباسه
جعل الحديد لساعديك ذليلا

احمد الشنواني



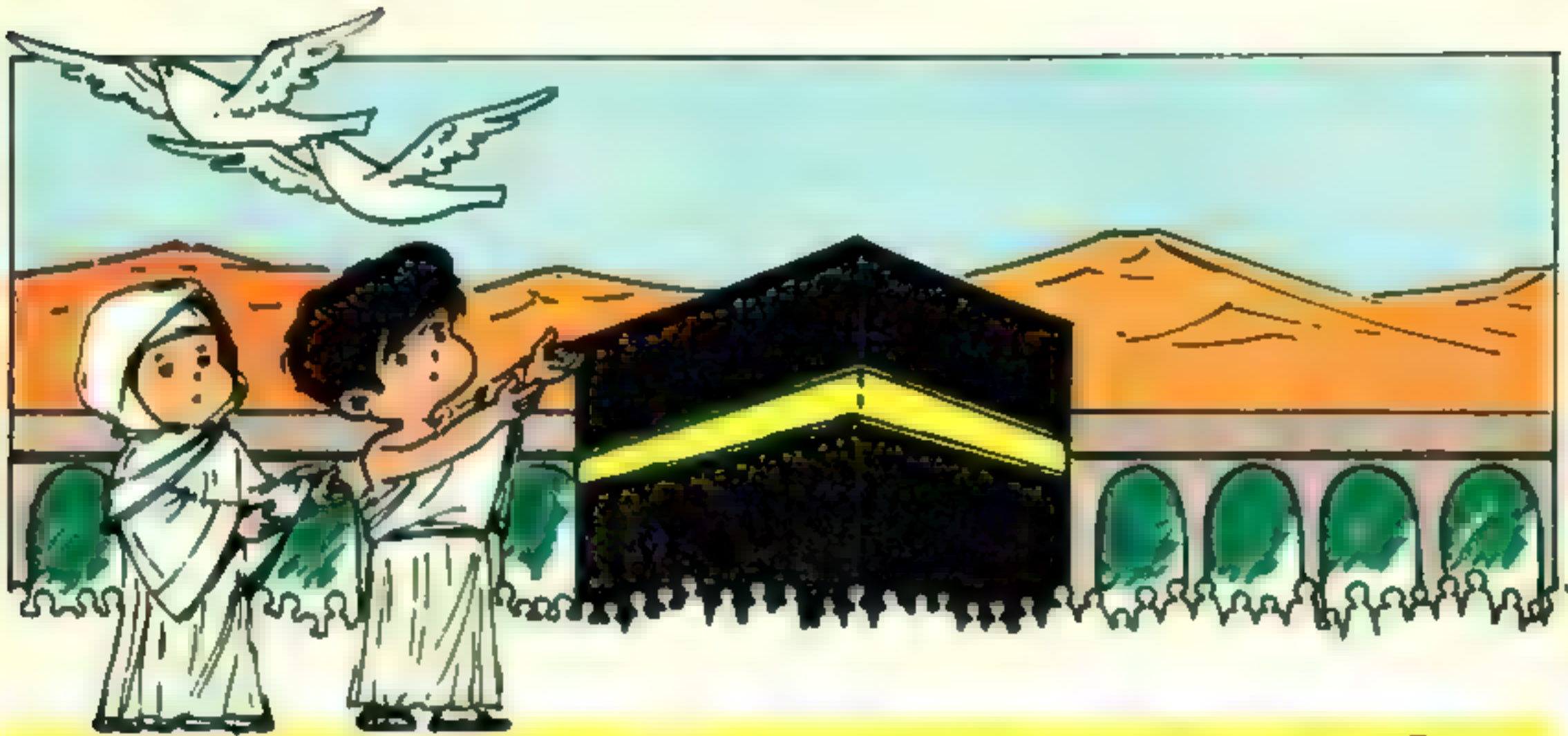
لا محقولي زم!

سيناريو: يوسف جبرل تر رسوم: محمد التهامي



دعنا نرجع مع عمي صالحو...





يكتبها : رمزي خليل
يرسمها : محمد الصغير

أحياب الله

مجلة التربية والثقافة الدينية

وقل عبدالمطلب يفكر ويعلم أن
أهتدي إلى مكان بئر زمزم في الكعبة
بين الولتين أساف ونائلة .. ولم يكن
معه غير ابنه العارث .. فظل يعطر راحته
حتى تلجأ ماء زمزم .. وظلت مياها
تندفق حتى اليوم ..

أيام الحج

يوم ٨ من ذي الحجة = اسمه يوم
التروية = وأهم واجب فيه هو نية
الحج .. فتقول :
« اللهم اني نويت الحج » ليسره
لي وتقبله مني »
يوم ٩ من ذي الحجة الولوف برفة.
وهو أهم أركان الحج ..
يوم ١٠ من ذي الحجة صلاة العيد
وتحر اللبائح ..
يوم ١١ ، ١٢ ، ١٣ هي أيام
التشريق ..
وينتهي أداء الحج ..
أما تفاصيل الأعمال الاخرى ..
فيمكنك أن تعرفها أولا بأول من دليل
الحجاج أو المطب .. وأما الدعاء في
هذه الرحلة الرائعة .. فانك تدعو الله
بما تشاء ..

(الآيات ١٢٧ - ١٢٨ - ١٢٩ -

من سورة البقرة)
« فأجعل أفئدة من الناس تهي
اليهم » « أي اجعل الناس يأتون
دائما مشتاقين لزيارة البيت الحرام »
« من الآية ٢٧ من سورة ابراهيم »
ويأتي المسلمون إلى مكة كل عام
مدي الزمان .. لتحقيق الدعوة الخليل
ابراهيم .. ليؤدوا الحج والعمرة لله .

إعادة حفرة زمزم

● كان العرب يتذكرون بئر زمزم
التي دمرها «المصالح بن عمرو الجهمي»
حوالي سنة ٢٠٠ ميلادية ، وكان
عبدالمطلب بن هاشم جد الرسول صل
الله عليه وسلم ، يفكر مثلهم في بئر
زمزم ، ويعلم بأن يعثر على مكانها
ويعيد حفرها مرة أخرى .. وقد ولد
عبدالمطلب عام ٤٩٥ ميلادية ..
وأصبح عبدالمطلب زعيم قريش بعد
أبيه هاشم ، فكان عليه أن يجهز ماء
الكافي للحجاج من الابواب البعيدة عن
مكة في موسم الحج .. ويحضره في
أحواس حول الكعبة تكلي لشرب كل
حؤلاء الزوار من كل بلد ..

دعاء ابراهيم واسماعيل

● ابراهيم عليه السلام ، خليل
الله .. وهذه أعظم منزلة نالها نبي
من الانبياء «والخذ الله ابراهيم خليلا»
(من الآية ١٢٥ - سورة النساء)
.. وعندما بدأ تنفيذ أمر الله ببناء
الكعبة ، كان يدعو مع ابنه اسماعيل
الذي يعاونه .. واستجاب الله تعالى
لدعاء خليله العظيم ..
فماذا كانت هذه الدعوات الصالعات ؟
« ربنا لقب لنا أنك أنت السميع
العليم » .. « اقبل دعائنا »
« ربنا واجعلنا مسلمين لك ..
ومن دهرتنا امة مسلمة لك » ..
« وارنا مناسكنا » « علمنا
أسلوب العبادة الذي يرضيك »
« وبب علينا أنك أنت التواب
الرحيم » ..
« ربنا وابحث فيهم رسولا منهم
يتلو عليهم آياتك ويعلمهم الكتاب
والحكمة ويزكيهم أنك أنت العزيز
الحكم » « يعني محمدا صلى الله
عليه وسلم » ..

من أنا بيت

أنا بيت .. ولا عندي حاجة من حاجات البيت
وتلف وتسدور في أرض الله وأنا ف بالك
من عهد آدم وأنا مركز عبادة الله
لكن أنا قدتي .. نهي صحيح لميت
لازم تلف ناحيتي مهمسا تكون لميت
عد البيوت كلها .. يبقى أنا أول بيت

حصل
من أنا
بيت
البيت
البيت

أسيرة غالية علينا !

● منذ أبو شعر (دمشق) من أحب أصدقائي لنفسى ، أفرا رسالته لسمير بكل شوق واحتفاظ بها ، فهي دائما تقدم لنا الجديد والمبتكر من إنتاجه الفنى والأدبى ، وأنوقع له مستقبلا رائعا ، وهو لا يكتفى بحبه الشديد لسمير ، بل يقوم بعمل عظيم وهو أن يجيب كل شبل صغير فى أسرته بمجلة لسمير ، ويكرر الصغير ليرسل لنا صورته لنشرها مع أغز أحيائنا ، فنفرح بالاصدقاء الجدد ونعتز بالصدق المخلص القديم .

وهذا الأسبوع أرسلت لنا العزيزة «هبة» بأولى رسالتها ، وهي ما زالت تتعلم مبادئ الكتابة - وتطالب نشر صورتها مع أخوتها وهم بالترتيب : سمر ورباب وهبة أبو شعر .. أما عن أسئلتها فأقول لها من كل قلبى : نعم أحبك يا هبة ، وأحب أخوتك الأتراء ، وأحب كل صديق مخلص فى حبه لمجلتكم سمر ... نحيانى لكم جميعا واكتبسوا لى دائما ، ولك ولابنى العزيز منذر كل حبى .

ماما لبنى



يا مصر



يا مصر يا أم الأحرار
عزم ولادك ده جبار
وجيوشك على خط النار
جابه وجابه لك النار
من الصديق :
مدحت حنا عزب
القاهرة



لمتاء الأصدقاء



السلم لا يصل !

● أليس غريبا أن يصل السلم طريقه أبدا ، رغم تدايه المياه لجميع أنحاء العالم ؟ فقد أثبت علماء الحيوان أن أنش سمك « السالمون » يدخل الأنهار العذبة مرة كل سنة ، لتبيض فى مياهها ، ولذا ما انتهت من وضع بيضها عادت إلى مياه المحيط . وقد تكلم الأنش بعد خروجها من النهر ألا من الأمال ، ولكننا فى الميعاد المحدد من كل عام ، تعود إلى نفس النهر الذى اعتادت أن تبيض فيه لتضع بيضها الجديد .

● كان أول من اكتشف المحمراعب وجد قدرا منه وهو يحفر الأرض سنة ٦٨٧ وتصور أنه مجرد حجر أسود ، لا قيمة له ولا فائدة منه ، فلقى به فى الموقد ، وشد ما كانت دهشته ، إذ توهم ذلك الحجر وأعطى حرارة قوية . فبدأ استعماله وقودا منذ ذلك الحين .



من السديقة : بهيجة الشيخ
لبنان - طرابلس - من الطران
بنابة جمال الفرجانى - فوق
لبنان السويسرى
سمير - طاعتك واحترامك
لأمك مثل يجب أن يحتسبده
الجميع يا بهيجة ، وعبروك عليك
مجلد سمر وسيمك على عنوانك
الذكور مع تحياتى لك بصفتك
زاهر .

موقف

● كان المعلم يشرح الدرس .. وعندما لم استوعب جيدا ما قاله ، سألت إحدى زميلاتى لمعنى المعلم ، وسألنى : لماذا اتكلم ؟ ولما شرحت له ما حدث قال ان هذا مخالف ، ويجب أن أسأله هو ، وطلب منى الخروج من الصف « الفصل » فوراً وعندما كنت أغلق الباب خلفى أغلق الهواء الباب بشدة فأحدث صوتا مديويا ... فغضب المعلم من ذلك وظن اننى تعمدت ذلك ولكنى اعتذرت له .. فطلب منى أن أفتح الباب واقتجته عشر مرات .. واستجبت فسورا لأوامره ، وفتحت الباب وفتحته عشر مرات ، عند ذلك تأكد المعلم باننى لم أتعمد ذلك . وكانت طاعتى له حتى لو لم أخطئ سببا لى احترام كبير متبادل بينى وبينه حتى الآن ..

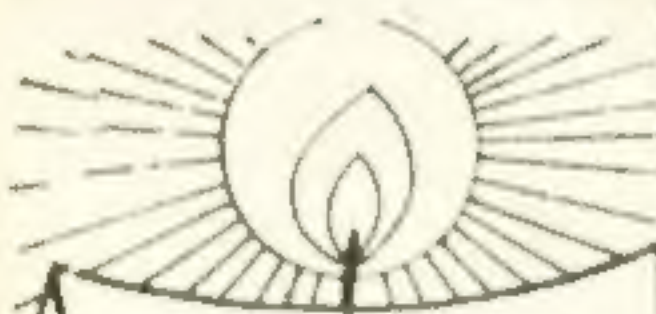
شارة سمير للصدقة مفاجأة الأحدا القادم : مفاجأة لمن ؟! الأصدقاء لسمير طبعاً !!

أمير الشعراء

● كان أمير الشعراء « أحمد شوقي » أظرف الشعراء وأخفهم دما، فرغم حياته الشعرية الخصبة التي تشاؤل فيها منيات الأمور الجانية، إلا أن شعره لم يغل من الفكاكة.

وهذا وصف طريف جدا لأميرة أحد أصدقائه
إذا حركتها مالت
على الجبين منهارة
وقد تحزن أحيانا
ونمشي وحدها تارة
لا تشبعها عين
من التزين فواره
تري الشارع في لحي
إذا لاحت من الحارة
وصبيان يصجون
كما يلقون طيارة

سليم



نعمير

هذا مجموع قصائد نعمير



فكرى أباطة

صالح جودت

سنتيلة راضد

نجيبة حسين

رمسيس كاسبل

وهيب صابيا

فيه الاستاذ السون - ٢١ صدا - في
شعوره مصر العربية وبلاد الخليل السون
العرس والافرنس ١٥ قرشا صاما - في سار
هذا الطال ١٢ دولارا - في جنهات استرلية
والعنه بعدد عندما هذه الاستاذات توار
الطال - في جمهوره مصر العرب والسودان
حوازة برقة - في الخارج بسند مصر في
طوسه دار الهلال - والاسرار الموصولة
الطال بالبريد العال - وحالف رسوم البريد
البحر والسجل على الاسرار المعده هذا الطال

مسابقة
(رقم ٣)

الادوية



● صياد فراش عبقري، يريد ان يختبر قدراتك الحسابية، فيقدم لك عملية حسابية بفراشاته الجميلة، كل نوع من هذه الفراشات يرمز الى رقم عددي، والفراشات المتشابهة تعني ان الرقم ذاته قد تكرر... والمسألة عبارة عن عملية جمع عادية، مكونة من ثلاث مجاميع، وكل مجموعة مكونة من ثلاثة ارقام... رقمان متشابهان والثالث مختلف، وتلاحظ ايضا ان نفس ارقام المجموعة الاولى هي نفس ارقام المجموعتين الثانية والثالثة، ولكن مع اختلاف مواقعها، وحاصل جمع هذه المجاميع الثلاث هو الرقم ٢١٠٩ وقد رمز اليها بهذه الفراشات الاربعة.

المطلوب يا صديقي... ان تعرف مكان الفراشات بالارقام لتعرف هذه المجاميع، بحيث يكون الناتج هو الرقم ٢١٠٩.

صديقي... بادءا بارسال الحل الى مجلة سمير، فقد تكون انت الفائز باحدى هذه الجوائز...
جوائز السابقة ١٥ جائزة:
١ لعبة انصار الجيش - ٢ شطرنج كرة القدم - ٣ كرافات البقة - ٤ صناديق كشافة - ٥ ٨٤٧٦٤٥ كيس هدايا سمير - ٦ ٩ - ٧ ١٠ - ٨ ١١ - ٩ ١٢ مجموعة ملابس قبية - ١٣ ١٤ ١٥ فرشاة للشعر.

الشروط:
١ - نرجو ان يصلنا الحبل من موعد اقضاء الاحد ١٢/١٢/١٩٧٤ وسوف نشر النتيجة يوم الاحد ١٣ يناير ١٩٧٥

٢ - اكتب على الطرف مسابقة صياد الفراش... وابعث به الى مجلة سمير - ١٦ شارع محمد عز العرب - القاهرة... وشكرا.



فندق المريديان

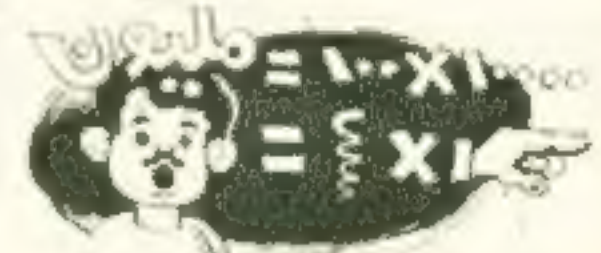
● أصدرت هيئة البريد هذا الطابع التذكاري الجديد يوم ١٠ أكتوبر ١٩٧٤ بمناسبة افتتاح فندق «مريديان» الذي يقع في قلب النيل على جزيرة الروسة بمدينة القاهرة - ويتكون الفندق من ٣٠٠ غرفة عدا المراكز الاخرى في كافة مجالات الخدمة السياحية.

لطفي الصواف

هل تعلم؟

● في مصر الفرعونية كان الرقم « واحد » يمثل بخط عمودي، والرقم « ١٠ » بخط حسيان والرقم « ١٠٠ » بخط على صورة بريمة والعدد « ١٠٠٠ » باصبع في وضع اشارة والرقم « ١٠٠ ألف » بصفعة نقر « امارم (الليون) فكان يرمز له برجل تبسو الدهشة على وجهه.

احمد شحات سالم «الانصر»





● فريق المعري .. النادي الذي استعاد خطورته ..
 واصبح يبيع الاندية كلها .. خاصة عندما يلعب على
 أرضه .. وهو فريق يتميز افرادة بالبنان الجسماني
 المتين ، مما يجعل دفاعهم سدا منيعا ويجعل هجومهم أكثر
 فاعلية .. وفي الصورة يرى لاعبو الفريق الاساسيون :
 فاروق رضوان - ميمى أبو العلا - الفزناوى - الزهار -
 الخضري - شيرين أبو النور - بدران أبو بكر - مسعد
 نور - السنجا - التفاهتى .

ميريمتدم من الملاعب

● الكاس .. النashه الذي
 استطاع ان يدمم نادى الاولى ،
 واصبح فجأة .. هدافه .. بل هداف
 منطقة الاسكندرية .. يمتاز بانه
 لاعب قناص .. يستطيع من خلال
 لقطة .. ان يعول الكرة داخل
 المرمى ، يوما ما .. سيكون محمد
 الكاس .. هو أحد احسن لاعبي
 الكرة في مصر .

www.arabcomics.net



thebaby pirate